

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – QUINTO ANNO

Professori	Prof. Fulvio Scavo
Obbiettivi	L'attività pratica e lo studio teorico delle scienze motorie devono porsi come finalità la formazione di una personalità armonica e dinamica, tale da conseguire una piena autonomia motoria ed una competenza che si realizzi attraverso il processo didattico-educativo, in rapporto alle effettive possibilità di sviluppo del soggetto in un periodo di trasformazione sotto il profilo morfologico, fisiologico e psicologico.
Competenze chiave	<ol style="list-style-type: none">1. Competenze personale, sociale e capacità di imparare a imparare2. Competenza in materia di consapevolezza ed espressioni culturali3. Competenza multilinguistica4. Competenza digitale5. Competenza in materia di cittadinanza6. Competenza matematica e competenza in scienze, tecnologia e ingegneria7. Competenza alfabetica funzionale
Metodologia	La lezione avverrà sia in forma frontale sia utilizzando metodologie che prevedano l'interazione, il tutoraggio e la collaborazione. Il lavoro verrà individualizzato e personalizzato. Le unità di apprendimento saranno presentate nel loro complesso, analizzate successivamente e riprese in ultima analisi in modo globale. In caso di necessità verranno attivate lezioni in modalità DDI e DAD.
Strumenti	Materiale reperito da allievi e docenti, riviste, quotidiani, LIM, software e hardware, piattaforme di condivisione materiali digitali, applicazioni sportive per tracciamento gps (Runkeeper, Strava, etc).
Verifica e valutazione	La valutazione trimestrale/pentamestrale scaturisce dal profitto ottenuto nelle verifiche pratico/teoriche. Sono previste verifiche scritte e/o interrogazioni orali per la parte teorica e, per gli alunni esonerati parzialmente o totalmente dalle esercitazioni pratiche, ulteriori verifiche scritte/orali, valutazione su arbitraggio e/o segnapunti. Le prove pratiche valutate saranno minimo una per il trimestre e due per il pentamestre. Si terrà conto degli aspetti migliorativi e degli aspetti relazionali e socializzanti. Saranno infatti considerati i miglioramenti ottenuti dai livelli di partenza, la partecipazione attiva alle lezioni, l'impegno e l'interesse dimostrati, la frequenza e la partecipazione effettiva (giustificazioni), la serietà nello svolgimento del lavoro, l'atteggiamento collaborativo e costruttivo verso l'insegnante e il gruppo classe. Si valuterà inoltre il rispetto delle regole verso le strutture e il materiale utilizzato, la partecipazione ai Gruppi Sportivi e ai Campionati Studenteschi.

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA: anatomia ed igiene. I Periodo 8 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
<p>Conoscere la postura corretta del corpo.</p> <p>Conoscere le principali patologie correlate al corpo umano.</p> <p>Conoscere i comportamenti idonei per prevenire gli infortuni nelle diverse attività.</p> <p>Conoscere le regole per muoversi in sicurezza nei vari ambienti nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.</p>	<p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p>	<p>Anatomia del corpo umano.</p> <p>Malattie del corpo umano.</p> <p>Protocolli di sicurezza in ambienti sportivi (palestra, all'aperto, impianti).</p>	<p>Regole da osservare per evitare pericoli nei vari ambienti.</p> <p>Consigli pratici per l'igiene personale e posturale.</p>

PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE: La percezione del proprio corpo attraverso il movimento. II Periodo 8 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
<p>Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino specifiche capacità coordinative utili alla realizzazione di un atto motorio.</p> <p>Allestire percorsi, circuiti o giochi utilizzando piccoli attrezzi per sviluppare le capacità coordinative.</p> <p>Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità.</p>	<p>Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilassamento del muscolo.</p> <p>Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento.</p> <p>Utilizzare il lessico specifico della disciplina.</p> <p>Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo.</p> <p>Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.</p>	<p>Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati.</p> <p>La respirazione.</p> <p>Linguaggio specifico della materia (posizioni, movimenti, atteggiamenti).</p> <p>Schemi motori.</p> <p>Le capacità motorie (coordinative e condizionali).</p> <p>Gli aspetti della comunicazione verbale o non verbale.</p>	<p>Esercitazioni propriocettive.</p> <p>Stretching, attivo e passivo.</p> <p>Esercizi a corpo libero.</p> <p>Esercizi a carico naturale.</p> <p>Circuit training.</p> <p>Visione di video;</p>

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA: Educazione Stradale.			
III Periodo 8 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale negli spazi aperti, compreso quello stradale.	<p>Riconoscere la segnaletica stradale relativa al pedone.</p> <p>Riconoscere i pericoli del pedone sulla strada.</p> <p>Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.</p> <p>Essere in grado di condurre il gruppo classe sulla strada in sicurezza e nel rispetto del codice della strada.</p>	<p>Conoscere il codice della strada con particolare attenzione agli obblighi e diritti del pedone.</p> <p>Conoscere i comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.</p> <p>Conoscere come muoversi in gruppo nel rispetto della propria e altrui sicurezza e nel rispetto del codice della strada.</p>	<p>Uscite sul territorio.</p> <p>Spostamento scuola-palestra.</p> <p>Lezioni frontali e attività di gruppo.</p>

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY: sport individuali			
IV Periodo 8 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
<p>Promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva attraverso la pratica degli sport individuali.</p> <p>Applicare strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.</p>	<p>Sapere eseguire un gesto tecnico efficace e sicuro nelle principali specialità dell'atletica (salto in alto, salto in lungo, gare di velocità, lanci, gare di resistenza, etc).</p> <p>Sapere eseguire gli esercizi di per migliorare la prestazione e per prevenire gli infortuni.</p> <p>Riconoscere le situazioni di rischio e porvi rimedio.</p>	<p>Conoscere le regole delle principali specialità dell'atletica.</p> <p>Conoscere le principali tecniche di esecuzione sia per ottenere prestazioni efficaci sia per prevenire infortuni.</p> <p>Conoscere le situazioni di rischio</p>	<p>Lezioni sulla corretta esecuzione tecnica;</p> <p>Visione di video sulla didattica e sulla corretta esecuzione dei gesti atletici;</p> <p>Visione di video su eventi sportivi di alto livello;</p> <p>Organizzazione di gare;</p>

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY: sport di squadra V Periodo – VI Periodo 16 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
<p>Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti;</p> <p>Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto con i compagni di squadra;</p> <p>Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.</p>	<p>Eseguire e controllare i fondamentali di squadra delle discipline praticate.</p> <p>Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento.</p> <p>Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali delle varie discipline.</p> <p>Riconoscere i falli e le infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco.</p> <p>Collaborare attivamente nel gruppo/squadra per raggiungere un risultato.</p> <p>Applicare strategie efficaci per la risoluzione di situazioni complesse.</p>	<p>Fondamentali di squadra delle discipline praticate.</p> <p>Terminologia tecnica e regole di gioco.</p> <p>Gesti arbitrali.</p>	<p>Esercitazioni sui fondamentali di base dei principali sport;</p> <p>Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi;</p> <p>Giochi liberi e giochi con le regole;</p> <p>Lezioni su regolamenti e storia dello sport;</p> <p>Visione di video sugli schemi di gioco e su eventi sportivi di alto livello;</p> <p>Organizzazione di tornei;</p>

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO: escursioni ed orienteering.

VII Periodo

8 ore

Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
<p>Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica;</p> <p>Elaborare il foglio informativo relativo ad un'uscita in ambiente naturale da realizzare;</p>	<p>Orientarsi;</p> <p>Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo;</p> <p>Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta;</p>	<p>L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche;</p> <p>Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni, in montagna, in campagna ed in città;</p> <p>Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze della terra e biologia.</p>	<p>Escursione guidate in ambiente naturale;</p> <p>Attività di orienteering;</p>

Griglia delle valutazioni:

INSUFFICIENTE:

Conoscenze poco approfondite; Obiettivo teorico/pratico non raggiunto; Competenze non raggiunte; Non dimostrare impegno adeguato alle proprie capacità.

SUFFICIENTE:

Conoscenze corrette, ma superficiali; Obiettivo teorico/pratico parzialmente raggiunto le Competenze iniziali; Impegno ed interesse minimo.

DISCRETO:

Conoscenze complete; Impegno ed interesse costanti; Obiettivo teorico/pratico raggiunto in modo soddisfacente; Competenze base; Saper applicare le conoscenze in situazioni variabili.

BUONO:

Conoscenze approfondite; Obiettivi raggiunti; Conoscenze adeguate al contesto ed alla situazione; Competenze intermedie; Impegno ed interesse elevati; Capacità collaborative nei confronti dell'insegnante e dei compagni.

OTTIMO:

Sintetizzare correttamente ed effettuare valutazioni personali ed autonome; Comportamento ed impegno di esempio e stimolo per la classe; Competenze avanzate; Impegno ed interesse ottimale; Capacità collaborative nei confronti dell'insegnante e dei compagni; Obiettivi pienamente raggiunti.

DATA DI PRESENTAZIONE 08/11/2023